

گام های رسیدن به عزت نفس

احساس ناخوشایند نسبت به خود یکی از ویژگیهای عزت نفس پائین است. آموختن علت های آن و گرفتن گام های آموزشی برای ساختن عزت نفس می تواند کمک کند تا بر افکار منفی خود غلبه کنید. اما اگر احساس می کنید هیچ کمکی نمی کند شما به یک کمک حرفه ای نیازمند هستید.



*سمانه آروین: احساس ناخوشایند نسبت به خود یکی از ویژگیهای عزت نفس پائین است. آموختن علت های آن و گرفتن گام های آموزشی برای ساختن عزت نفس می تواند کمک کند تا بر افکار منفی خود غلبه کنید. اما اگر احساس می کنید هیچ کمکی نمی کند شما به یک کمک حرفه ای نیازمند هستید.

علائم عزت نفس پائین چیست؟
به گزارش سلامت نیوز، اینکه افراد گاهی احساس ناخوشایند نسبت به خود داشته باشند کاملاً طبیعی است. اما هنگامیکه این احساس در همه جا و همیشه ما را به بازی می گیرد، معمولاً از نشانه های عزت نفس پائین است. اگر شما عزت نفس پائینی دارید این بدین معناست که شما دیدگاه های منفی درباره ارزش و بهای خود به عنوان یک فرد دارید.

- علائم مختلف عزت نفس پائین :
- 1-انتقاد کردن زیاد از خود
 - 2-تمرکز کردن بر روی نکات منفی و نادیده گرفتن موفقیت های خود
 - 3-خود را با دیگران مقایسه کردن
 - 4-نپذیرفتن موفقیت هایی که بدست می آید
 - 5-صحبت درونی منفی

علل عزت نفس پائین عبارتست
اولین گام برای بالا بردن و ساختن عزت نفس ، پیدا کردن اینست که چرا در وهله اول عزت نفس شما پائین است؟!

علل مختلفی وجود دارد که می تواند علت عزت نفس پائین باشد مانند:

- 1-تنهایی
- 2-نداشتن مهارت های کافی
- 3-قلدری
- 4-بی توجهی
- 5-سوءاستفاده
- 6-احساس اینکه جوجه اردک زشت هستید
- 7-بیکاری
- 8-چیزی در اعماق درونی فرد وجود داشته باشد

گاهی اوقات سخت خواهد بود که علت عزت نفس پائین را شناسایی کنیم. شاید به این دلیل که هیچ وقت به آن فکر نکرده اید یا ممکنه معلوم کنید از کجا برای اولین بار شروع شده است.

چه بدانید یا ندانید که علت آن چه بوده، گام هایی برای ساختن اعتماد به نفس و بالا بردن عزت نفس وجود دارد که شامل:

- 1-گفتگوی درونی مثبت
- 2-مقایسه نکردن خود با دیگران
- 3-تمرین کردن
- 4-عدم تلاش زیاد برای کامل بودن

- 5- شماتت نکردن خود برای اشتباهات
- 6- تمرکز کردن روی مسائلی که قابل تغییر است.
- 7- انجام کارهای لذت بخش
- 8- چیزهای کوچک را گرامی بدارید و جشن بگیرید.
- 9- مفید و قابل ملاحظه باشید
- 10- اطراف خود را با افراد حمایت گر پر کردن

* روانشناس خانواده